टमाटर, करैला, बैंगन, परवल

लेखक

डॉ० गंगाप्रसाद गौड़ 'नाहर', एन० डी०
प्रधानाचार्य एवं प्रधान चिकित्सक
भारतीय प्राकृतिक विद्यापीठ एवं चिकित्सालय
पो० बिष्णुपुर, २४ परगना
वेस्ट बंगाल

—:०:—

प्रकाशक

तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड
उत्तराधिकारी—नवल किशोर बुकडिपो, लखनऊ
१, त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ—२२६००१

[सर्वाधिकार सुरक्षित]

श्रीमती कमला भार्गव द्वारा
तेजकुमार प्रेस (प्रा०) लिमिटेड, लखनऊ में मुद्रित

द्वितीय बार २०००] सन् १९८९ [मूल्य ४)२५

विषय-सूची

१—टमाटर

टमाटर की कहानी	...	१
टमाटर की खेती	...	४
टमाटर के स्वास्थ्यवर्द्धक गुण	...	७
रासायनिक विश्लेषण	...	१३
टमाटर से बननेवाले विविध खाद्य पदार्थ	...	१४
टमाटर से रोग-निवारण	...	२३

२—करैला

करैले की किस्में	...	२८
रासायनिक विश्लेषण	...	२९
स्वास्थ्यवर्द्धक गुण	...	३०
करैले का रोगों में प्रयोग	...	३०
करैला से बनने वाले कुछ खाद्य पदार्थ	...	३२

३—बैंगन

रासायनिक विश्लेषण	...	३६
रोगों में बैंगन के प्रयोग	...	३६
बैंगन से बनने वाले कुछ खाद्य पदार्थ	...	३८

४—परवल

रासायनिक संगठन	...	४२
परवल द्वारा रोग निवारण	...	४२
परवल से बनने वाले कुछ खाद्य पदार्थ	...	४४

—:०:—

१. टमाटर

टमाटर की कहानी

सेब की दुनियाँ बड़ी तारीफ करती है, किन्तु वह तो केवल सेब है, अमरीका और फ्राँस के लोगों ने तो सुन्दर पके टमाटर के मनमोहक लाल रंग पर मुग्ध होकर टमाटर को 'प्यारा सेब' (Love-apple) नाम दिया है। इटली में टमाटर को सुनहरा सेब (Golden apple) कहते हैं। भारत में टमाटर को गरीबों का संतरा कहा जाता है।

संस्कृत में टमाटर को रक्त वृन्ताक व विदेशी वृन्ताक कहते हैं। हिन्दी में इसके दो नाम हैं—एक टमाटर और दूसरा विलायती बैंगन। मराठी में इसे बेलवांगी, भेद्रा, व टमाटा; गुजराती में टमाटर; बंगला में कुली बेंगुन, बेलाथी बेंगुन; तथा अंग्रेजी में टोमैटो (Tomato) बोलते हैं। लैटिन में टमाटर को लायकोपरसीकम इसकुलेन्टम (Lycopersicum esculentum) और सोलेनम लायकोपरसीकम (Solanum lycopersicum) कहते हैं। फ्रांस में टमाटर को ला-पुर्चुगेज कहते हैं।

टमाटर का जन्मस्थान दक्षिणी अमेरिका स्थित पेरू प्रदेश है। वहाँ इस फल को टमाटो कहते हैं। पहले-पहल इसका प्रचार यूरोप में वहीं से हुआ। स्पेनियार्ड इसके बीजों को दक्षिणी अमेरिका से अपने देश स्पेन ले गये। १६ वीं शताब्दी में स्पेन व पुर्तगाल के पर्यटक इसे वहाँ से यूरोप लाये।

आज सौलेनेसी वंश के लायको स्पर्मियम की बहुत सी जातियों के टमाटर के पौधों के डेढ़ सौ से अधिक भेद संसार के बाजारों में बिक रहे हैं। जब कि आरम्भ में जंगली अवस्था में इसमें फल लाल रंग के पर बहुत छोटे-छोटे हुआ करते थे, आजकल के कुशल और चतुर कृषिविशारद एक-एक पौण्ड तक वजन के टमाटर के फल पैदा करने लगे हैं।

यूरोप में जब पहले-पहल टमाटर पहुँचा तो लोग उसे धतूरे की किस्म का एक विषाक्त फल समझते थे। कहते हैं, सन् १८१२ ई० में अमेरिका के एक जहाज पर रंगसाजी करने वाले एक चित्रकार ने यह निश्चय किया कि इस बात का पता वह जरूर लगाएगा कि टमाटर गुणकारी है या जहर। उसके

मित्रों ने उसे ऐसा प्रयोग करने से रोका। परन्तु वह न माना और एक टमाटर खा गया। जब उसे उससे कोई हानि नहीं हुई तो उसकी देखादेखी औरों ने भी उसे चखा। फिर तो टमाटर खाने का धड़ल्ले से चलन चल पड़ा और लोग अधिकाधिक टमाटर खाने लगे।

सन् १९०५ और १९१५ के बीच टमाटर यूरोप से भारत आया और सर्वप्रथम यहाँ वह विलायती बैंगन के नाम से प्रसिद्ध हुआ। उस समय भारत की धर्मप्राण निरामिषभोजी जनता लाल टमाटर को मांस के रंग रूप का समझकर इससे घोर घृणा करती थी और इसका सेवन पाप समझती थी। सन् १९२५ ई० तक इसीलिए टमाटर की खेती भारत में विशेष रूप से नहीं होती थी। किन्तु ज्यों-ज्यों टमाटर के गुण लोगों को विदित होते गये, लोग यहाँ भी इस उपयोगी फल को अधिकाधिक अपनाते गये और आज देश में कदाचित ही कोई धार्मिक प्रवृत्ति का व्यक्ति मिले जो इस फल को घृणा की दृष्टि से देखता हो और चाव से न खाता हो।

कुछ इतिहासकार यह भी बताते हैं कि टमाटर पहले-पहल उत्तरी कैरोलिना के पास 'सोनके' द्वीप

में सन् १८०२ ई० में देखा गया था जिसे वाल्टर रेले साहब महारानी एलिजबेथ को भेंट देने के लिए यूरोप लाये थे। १९ वीं शताब्दी के आरम्भ में टमाटर यूरोप से पुनः अमरीका पहुँचा, तब से यह अमेरिका की एक सर्वाधिक लोकप्रिय सब्जी बनी हुई है। खपत की दृष्टि से आज वहाँ इसका तीसरा नम्बर है। वहाँ इसके रस की खपत लाखों मन सालाना है।

टमाटर के कई भेद और जातियों में छोटे-छोटे बेडौल भद्दे टमाटरों की अपेक्षा सुडौल, चिकने, बड़े और लाल टमाटर श्रेष्ठ और उत्तम होते हैं। बाल्टीमोर, बोनीबेस्ट, पीच ब्लो, मेगमम बोनम आदि नामों की टमाटर की अनेक जातियाँ बम्बई प्रान्त में अधिक पाई जाती हैं। जिन एक पौण्ड राजा नाम का टमाटर होता है जो वजन में एक पौण्ड तक होता है तथा पकते समय फूट की तरह प्रायः फट जाता है।

आजकल टमाटर संसार के प्रायः सभी देशों में उपजाया और खाया जाता है।

टमाटर की खेती

वैसे तो सभी प्रकार की उर्वर जमीन में टमाटर

की खेती अच्छी होती है, परन्तु जिस खेत कीभूमि में सुहागे का अंश रहता है, उसमें टमाटर की फसल बहुत अच्छी होती है। यदि किसी खेत में इसकी फसल छितरी हुई होवे, फलने पर फल टेढ़े मेढ़े लगें तथा अच्छी ललाई देकर फल न पकें या पकने पर फट जावें तब समझना चाहिए कि उस भूमि में सोहागा तत्त्व की कमी है। टमाटर के पौधों पर सुहागे का अंश पहुँचना आवश्यक है। इसके लिए २५ सेर पानी में १ छटाँक सोहागा पीसकर घोल दें। इस हिसाब से एक एकड़ भूमि में लगभग ८ मन पानी और उसमें १३ छटाँक से १ सेर तक सोहागा घोलना पड़ेगा। एक बार टमाटर बोने से पहले इस घोल का छिड़काव खेत में कर दें। फिर १ मास बाद पौधों पर इसी घोल से छिड़काव करें। यदि काफी अच्छी फसल तय्यार करनी हो तो एक मास बाद पुनः वैसाही छिड़काव कर दें, फसल बहुत अच्छी होगी और वे टमाटर रुचिकर, पाचक एवं शुद्ध रक्तवर्द्धक होंगे। (सुधानिधि)

अन्वेषणों से यह भी जाना गया है कि टमाटर के पूरे नैसर्गिक गुण उसी टमाटर में होते हैं, जिसकी खेती स्वाभाविक ढंग से की जाती है और जिसमें

रासायनिक खाद का प्रयोग कम से कम किया जाता है या बिल्कुल ही नहीं किया जाता। वैज्ञानिक ढंग से पैदा किये गये टमाटर देखने में तो बड़े बड़े व लाल लाल होते हैं, परन्तु उनमें गुण थोड़े और कमजोर होते हैं। तथा कभी कभी तो उनमें उसके सभी के सभी गुण समाप्तप्राय हुए रहते हैं।

ताजे टमाटर भी अगर डब्बों में बंद कर दिये जायँ, जैसा कि प्रायः होता है, तो उनके स्वाभाविक गुणों में कमी आ जाती है, जिससे वे उतना लाभकारी सिद्ध नहीं होते जितना ताजे टमाटर होते हैं, और यही हाल 'कोल्ड स्टोरेज' के टमाटरों का भी है। वे भी गुणों में हीन होते हैं।

टमाटर का पौधा बैंगन के पौधे के बराबर पर लतानुमा होता है। इसकी खेती साल में दो बार की जाती है। एक जून व जुलाई के महीनों में और दूसरी अक्टूबर में। इसके फूल का रंग पीला होता है जिससे हरे रंग का फल उत्पन्न होता है जो पकने पर लाल या पीले रंग का हो जाता है। कच्ची दशा में फल खट्टे तथा कसैले, पर पकने पर मधुराम्ल स्वाद के होते हैं।

टमाटर ही एक ऐसा फल है जो हमारा भोजन

भी है और औषधि भी, तथा तरकारी भी और फल भी।

टमाटर के स्वास्थ्यवर्द्धक गुण

आयुर्वेदीय ग्रन्थ वनौषधि-चन्द्रोदय के अनुसार टमाटर कुछ खट्टा, मीठा, रुचिवर्द्धक, और शक्तिवर्द्धक है। इसका सेवन शरीर की स्थूलता, उदर रोग, अतिसार तथा अन्त्रवृद्धि आदि रोगों पर लाभदायक सिद्ध होता है। मनुष्य की जीवन-रक्षा के लिए लगभग सभी आवश्यक तत्व इसमें विद्यमान होते हैं। टमाटर फल पहले और उसके बाद वह तरकारी की श्रेणी में आता है, इसीलिए इसे फलों की तरह बिना अग्नि पर पकाए खाना चाहिए। इसकी तरकारी बना कर खाने से इसके पूरे-पूरे गुण नहीं प्राप्त किए जा सकते। छोटे छोटे टमाटर उतने गुणकारी नहीं होते जितने बड़े बड़े, लाल लाल और रसीले। टमाटर का रस प्रातःकाल नाश्ते के समय लेने से शरीर की गर्मी शान्त होती है।

टमाटर में चूंकि ताँबा होता है, इसलिए टमाटर के गुण अन्य कितने ही फलों के मुकाबिले में अधिक होते हैं। खून में लाली लाने के लिए टमाटर एक

बहुत ही उत्तम फल है। जिन रोगियों को अधिक से अधिक लौह-प्रधान खाद्य पदार्थ देने पर भी उनके मुख पर सुर्खी नहीं आती उन्हें नियमित रूप से केवल टमाटर का रस पिलाने से बहुत शीघ्र लाभ होता है और चेहरा गुलाब के फूल की तरह लाल हो जाता है। कारण, टमाटर में लोहा अत्यधिक प्रमाण में पाया जाता है। इसमें लोहा दूध से दुगुना और अण्डे से पाँचगुना होता है। प्याज, मूली, शकरकंद, बैंगन, गाजर, गोभी, केला, शलजम, सेब, नारंगी, मोसम्मी, अंगूर, तरबूज तथा खरबूजा आदि फलों की अपेक्षा इसमें लोहे का परिमाण ड्योढे से अधिक होता है। कैल्सियम, व विटामिन ए, बी और सी के अतिरिक्त इसमें साइट्रिक एसिड, आगजेलिक एसिड, पोटाश, सोडियम तथा ताँबा भी पाये जाते हैं। विटामिन बी और सी टमाटर में लोहे की तरह ही अत्यधिक मात्रा में पाये जाते हैं। टमाटर के छिल्के के पास वाले गूदे में विटामिन ए बहुत अधिक होता है। टमाटर की खटाई वैसी ही होती है जैसी संतरे, नींबू, मोसम्मी और चकोतरे की होती है।

हमारी अँतड़ियों में एक प्रकार के स्वास्थ्योपयोगी जीवाणु काफी संख्या में विद्यमान होते हैं, जो

दो कार्य करते हैं—भोजन के पाचन में सहायता देने का तथा उसके अनावश्यक तत्वों को बाहर निकाल फेंकने का। टमाटर इन जीवाणुओं की उत्पत्ति को बढ़ाकर हमारे स्वास्थ्य को ठीक रखने में हमारी मदद करता है।

टमाटर के सेवन से रोगों की जड़ कब्ज कट जाती है। यह गुण इसमें सेल्युलोज की मौजूदगी के कारण होता है। इस सेल्युलोज के अतिरिक्त इसमें अन्य उपयोगी तत्व भी होते हैं जो कब्ज को तोड़ते हैं। इस कारण सेल्युलोज के न होने पर भी टमाटर का रस कब्ज के टूटने में सहायक हो जाता है।

टमाटर स्वास्थ्य की रक्षा करता है, तथा खोये हुए स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त करने में हमारी मदद भी करता है। नींबू और नारंगी में पाया जाने वाला अम्ल टमाटर में भी पाया जाता है। यह अम्ल हमारे स्वास्थ्य के लिए बड़ा उपकारी होता है। इसी प्रकार टमाटर में क्षारतत्व का भी बाहुल्य होता है। निर्बलता की स्थिति में यह बड़ा लाभप्रद होता है।

मधुमेह से पीड़ित रोगियों के लिए टमाटर अमृत तुल्य है। ऐसे रोगी फलों, विशेषकर मीठे फलों से, भय खाते हैं क्योंकि फलों में शर्करा होती है।

पर वे टमाटर का सेवन निर्भय होकर कर सकते हैं और लाभ उठा सकते हैं; क्योंकि टमाटर में शर्करा नहीं होती, या यदि होती है तो नाममात्र को होती है।

इसी तरह टमाटर को कुछ लोग, अज्ञानता के कारण, गठिया उत्पन्न करने वाला फल समझते हैं, जब कि तथ्य यह है कि टमाटर गठिया की दवा है।

सुस्त जिगर को टमाटर उत्तेजित करता है। पित्त का स्राव बढ़ाने के कारण पैत्तिक विकार वालों के लिए यह बहुत उपयोगी है।

टमाटर, गुर्दों का असाधारण शोधक है। गुर्दों में यह हल्की उत्तेजना लाकर शरीर के रोगोत्पादक विषों को घुला देने में मदद करता है। जब शरीर को अधिक पेशाब लाने वाले पदार्थों की आवश्यकता हो तब भोजन में टमाटर की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए। क्योंकि यह प्रकृतितः अच्छे मूत्राम्ल का काम करता है। पेशाब में आग्जेलिक अम्ल की उपस्थिति की दशा में टमाटर न लेना चाहिए।

यूरोप और अमेरिका में टमाटर का रस कभी कभी नारंगी के रस का प्रतिनिधि मानकर उन बच्चों को दिया जाता है जो ऊपर के दूध पर निर्भर होते हैं। बोतल से दूध पीने वाले बच्चों को दूध पी लेने

के बाद जरा सा टमाटर का ताजा रस देना चाहिए। बड़े बच्चों को तो छोटा चम्मच भर भी यह रस दिया जा सकता है। तीन मास के शिशु के लिए मात्रा प्रायः मेज के दो चम्मच के बराबर होनी चाहिए। नियमित रूप से इस प्रकार टमाटर का रस देने से बच्चे उन रोगों से बचे रहते हैं जो दूध में पोषक तत्वों की कमी के कारण हो जाते हैं।

टमाटर के विषय में एक आहार-विशेषज्ञ ने तो यहाँ तक कह डाला है कि यदि कोई टमाटर का प्रयोग प्रतिदिन नियमित रूप से करे तो वह २०० विभिन्न रोगों से बचा रह सकता है। यही वजह है कि चिकित्सा में टमाटर का प्रयोग अब विविध रूपों में किया जाता है।

टमाटर का सूखा हुआ रस १४ से २० मास बाद भी क्रियाशील और लाभदायक पाया जाता है। इसकी मात्रा लगभग एक ग्राम या एक माशा होनी चाहिए।

टमाटर का गूदा और रस, दोनों पेट में जाकर बहुत जल्दी पच जाते हैं। अन्नवहा प्रणाली (एलीमेन्टरी केनाल) के वृहदन्त्र वाले भाग की सफाई करने की क्षमता के कारण यह आँतों का कृमिहर

समझा जाता है। आमाशय की निर्बलताजन्य अजीर्ण में टमाटर बड़ा लाभ करता है। मुख व मुख के दूषित व्रणों आदि में इसका प्रयोग लाभदायक होता है।

विटामिन ए की कमी से उत्पन्न आँख सम्बन्धी रोग, थियामीन की कमी से उत्पन्न बेरीबेरी रोग, तथा हृदय-रोगों के नियन्त्रण के लिए भोजन के साथ टमाटर का अधिक उपयोग किया जाना चाहिए। दैनिक आहार में काफी टमाटरों के उपयोग से आँख, गुर्दे और पेट की बीमारियों से बचा जा सकता है।

टमाटर का उपयोग प्रायः सभी रोगों में हितकर है, क्योंकि यह खून को साफ करता है और उसे साफ रखता है। इसीलिए हृदय-दौर्बल्य में टमाटर विशेष रूप से गुणकारी है। टमाटर स्नायुओं के लिए रसायन का काम करता है। यह भूख को बढ़ाता और पाचनशक्ति को तीव्र करता है।

टमाटर में स्वास्थ्य के लिए आवश्यक तीनों प्रकार के अम्ल— सेबाम्ल, स्फुराम्ल और जम्बीराम्ल विद्यमान होते हैं। रक्ताल्पता और मोटापा में टमाटर उपयोगी होता है।

रासायनिक विश्लेषण

उत्तम पके टमाटर में जल ९२.८ प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट ४.५ प्रतिशत, प्रोटीन १.९ प्रतिशत, खनिज पदार्थ ०.७ प्रतिशत, वसा ४.५ प्रतिशत, कैल्सियम ०.०२ प्रतिशत, फॉस्फोरस ०.०४ प्रतिशत, लोहा २.४ मिलीग्राम, विटामिन ए ३२० प्रतिशत मि० ग्रा०, विटामिन बी ४० प्रतिशत मि० ग्रा०, विटामिन सी ३२.२० प्रतिशत मि० ग्रा०, साइट्रिक एसिड प्रचुर मात्रा में, तथा आग्जेलिक एवं मैलिक एसिड नाममात्र के पाये जाते हैं।

कच्चे टमाटर में विटामिन बी २३ मि० ग्रा०, तथा विटामिन सी ३१.३ मि० ग्रा० पाये जाते हैं।

पके टमाटर में पोटैशियम ८२.५० प्रतिशत, सोडियम ३२.९० प्रतिशत, मैग्नीशियम १३.५५ प्रतिशत, सल्फर ५.०० प्रतिशत, सिलिकन १.७५ प्रतिशत, तथा क्लोरीन १८.०० प्रतिशत भी पाये जाते हैं।

अब नीचे हम सेब और नारंगी के भी रासायनिक विश्लेषण देकर यह सिद्ध करना चाहते हैं कि सेब और नारंगी की तुलना में टमाटर में भी पोषक पदार्थों की कोई कमी नहीं है।

	सेब	नारंगी	टमाटर
जल	८५.९ प्रतिशत	८७.६ प्रतिशत	९२.८ प्रतिशत
प्रोटीन	०.९ "	०.९ "	१.९ "
वसा	०.१ "	०.३ "	४.५ "
खनिज	०.३ "	०.४ "	०.७ "
कार्बोहाइड्रेट	१३.४ "	१०.६ "	४.५ "
कैल्सियम	०.०१ "	०.०५ "	०.०२ "
फॉस्फोरस	०.०२ "	०.०२ "	०.०४ "
लोहा	१.७ मि०ग्रा०	०.१ मि०ग्रा०	२.४ मि०ग्रा०
विटामिन ए	...	३५० मि०ग्रा०	३२० मि०ग्रा०
थियामीन	०.३ मि०ग्रा०	०.५ मि०ग्रा०	...
विटामिन सी	०	६८ मि० ग्रा०	३२.२० मि०ग्रा०
आग्जेलिक	१.० मि० ग्रा०	८.७ मि० ग्रा०	...

टमाटर से बनने वाले विविध खाद्य पदार्थ

टमाटर का कच्चा रस—खूब पके, लाल-लाल, बड़े एवं रसीले टमाटरों को लेकर उन्हें किसी शीशे या चीनी मिट्टी के बर्तन में रखकर कुचलें। तत्पश्चात् झीने कपड़े में रखकर उसे मरोड़ कर टमाटरों का रस किसी दूसरे बर्तन में निचोड़ लें और उस रस में बिना कुछ मिलाये सुबह नाश्ते के वक्त

पीयें। वह जायकेदार तो होगा ही, साथ ही वह स्वास्थ्य के लिये पर्याप्त गुणकारी भी होगा। टमाटर के रस के सेवन करने से भूख खूब बढ़ती है और पेट के रोग दूर होते हैं, क्योंकि टमाटर के ताजे कच्चे रस में मैग्नीशियम, लोहा, पोटेशियम, फॉस्फोरस सल्फर, कैल्सियम, सोडियम तथा आयोडीन आदि होते हैं जो स्वास्थ्य को उत्तम बनाने वाले पौष्टिक तत्त्व हैं, वे सब एक साथ ही टमाटर के रस द्वारा अपनी प्राकृतिक दशा में शरीर को प्राप्त हो जाते हैं। उसमें ए, बी, और सी तीन-तीन प्रकार के विटामिन भी अच्छी मात्रा में पाये जाते हैं जो बड़े बलवर्द्धक होते हैं।

टमाटर का सूप नं० १—अच्छे किस्म के रसदार टमाटरों को लेकर और उन्हें धो-पोंछ कर काट डालें। फिर थोड़े से मक्खन या घी में जीरे का बघार देकर उसे छौंक दें और अन्दाज से नमक और पानी डालकर ढँक दें। थोड़ी देर में टमाटर गलकर सूप की शकल में हो जायेगा, जिसमें इच्छानुसार इलायची आदि देकर सूप के काम में लावें। बड़ा ही लाभ-दायक और स्वादिष्ट सूप होता है। इस सूप को रोगियों को भी लाभ के साथ दिया जा सकता है।

टमाटर का सूप नं० २—चार पके पर सख्त टमाटर, १ छोटा प्याज, १ चम्मच साबूदाना, कुछ लौंग व दालचीनी तथा नमक एकत्र कर लें। पहले टमाटरों को धोकर दो-दो टुकड़े कर लें और एक बर्तन में अलग रख दें। फिर हर टुकड़े की गोल सतह में लौंग व दालचीनी चुभा दें। बाद में बर्तन को ढक्कन से ढँक कर मंद आँच पर लगभग ५ मिनट तक पकाएँ। फिर ढक्कन उतार कर किसी चीज से टमाटरों को कुचलें। जब उनका छिल्का अलग हो जाय तो ८ प्याले पानी तथा साबूदाना डालकर उबलने दें और जब पानी ४ प्याला रह जाय तो उतार लें। अब एक छोटे से बर्तन (कटोरी) में घी डालकर उसमें कटे हुये प्याज को गुलाबी रग का हो जाने तक भूनें। इसमें एक चम्मच सूप भी डाल दें। प्याज को तब तक पकने देना चाहिए जब तक कि वह कुचलने लायक न हो जाय। बाद में बचा हुआ सूप और अन्दाज से नमक डाल दें। सूप अगर खट्टा हो तो अन्दाज से गुड़ या देशी चीनी भी डाल सकते हैं।

परोसने के पहले इस सूप को छन्ने से छान लें तथा उसमें करारी सेकी हुई डबलरोटी के छोटे-छोटे टुकड़े मिला दें।

टमाटर और दूध का पेय—टमाटर का साफ छना रस दो भाग, धारोष्ण दूध एक भाग तथा देशी गुड़ इच्छानुसार अलग-अलग रखें। जब पेय का व्यवहार करना हो तो उसके ठीक पहले दूध में गुड़ मिलावें। तत्पश्चात् उस गुड़ मिले दूध को टमाटर के रस में मिलाकर पीवें, मजा आ जायगा।

टमाटर और दही का पेय—टमाटर का साफ छना रस दो भाग, मीठा दही एक भाग तथा नमक इच्छानुसार। तीनों को एक में मिला एकरस कर लें और स्वादिष्ट मिश्रित पेय का स्वाद लें।

इस पेय में नमक की जगह गुड़ भी मिलाया जा सकता है।

टमाटर की चटनी नं० १—पके लाल टमाटर आधा सेर लेकर टुकड़े कर उसमें काला नमक १ तोला, सेंधा या सादा नमक २ तोला, कालीमिर्च २ माशा, लौंग १ माशा और जीरा भुना २ तोला, चूर्ण कर मिला दें। यह चटनी रखी नहीं जा सकती। बनाने के बाद २-३ दिन में इसे समाप्त कर देना चाहिए।

टमाटर की चटनी नं० २—अच्छे पके लाल टमाटरों को टुकड़े-टुकड़े कर उबाल लें। तत्पश्चात् उनका रस निचोड़ लें। इस रस को मंद आँच पर

पकावें। गाढ़ा हो जाने पर १ सेर रस पीछे १ पाव सिरका, आधा सेर महीन कतरा हुआ अदरक, ५ तोला देशी शक्कर, १ पाव किशमिश, आधा सेर कतरा बादाम, आधा पाव लाल मिर्च और डेढ़ तोला नमक मिलावें और इसे एक मास तक धूप में रखें। टमाटर की यह उत्तम चटनी अधिक दिनों तक रखने पर भी नहीं बिगड़ती।

टमाटर का अँचार—४ सेर टमाटर धोकर और बारीक काटकर आँच पर पकने के लिए चढ़ा दें। उसमें सवा सेर चीनी, एक पाव पिसी अदरक और २ छटाँक पिसी सूखी मिर्च छोड़ दें। थोड़ी देर बाद ४ औंस सिरका छोड़ें। इसे तब तक पकावें जब तक हाथ से छूने पर चिपकने न लगें। अब उतार लें। फिर २० नीबुओं का रस निकालें। इस रस में हरी मिर्च १ पाव लहसुन २ छटाँक, हल्दी आधी छटाँक पीसकर मिलावें। थोड़ी देर बाद उसमें २ छटाँक सरसों पीस कर मिला दें। एक छटाँक नमक और डेढ़ पाव सरसों का तेल भी मिला दें। १५-२० मिनट बाद यह सब सामान टमाटर के पके अँचार में मिलावें। उसके बाद १ छटाँक मेथी सूखी भूनकर और पीसकर मिलावें। सौंफ आधी छटांक और मँगरैला (कलौंजी) आधी

छटाँक साबूत ही मिलावें। बस टमाटर का अँचार तैयार हो गया। यह अँचार बरसों तक खराब नहीं होता।

टमाटर की चटनी नं० ३—टमाटर ५ सेर, चीनी २ सेर, अदरक सवा पाव, नमक सवा पाव, छुहारा डेढ़ पाव, लाल मिर्च आध पाव, किशमिश आध पाव, गरम मसाला आध पाव, प्याज १ पाव, तथा सिरका २ बोतल।

लाल टमाटरों को खौलते हुए पानी में ३-४ मिनट के लिए डालें। फिर निकालकर तुरन्त ठण्ढे पानी में डालें। तत्पश्चात छिल्का निकालें और गूदा को मसलकर चटनी का रूप दें। फिर आँच पर नमक, चीनी डालकर पकावें। अदरक और छुहारों के लम्बे पतले टुकड़े करके डालें। किशमिश और प्याज भी डालें। उपर्युक्त मसालेदार सिरका जब चटनी गाढ़ी होने लगे, मिला दें। बराबर चलाते रहें। गाढ़ा हो जाने पर आँच पर से उतार लें और गरम-गरम बोतलों में भर लें। प्याज न डालना चाहें तो न डालें। मिर्च आवश्यकतानुसार कम या अधिक डाल सकते हैं।

टमाटर और आलू का मिश्रित अँचार—१ पाव आलू, आधा पाव मटर, आधा पाव टमाटर, १ तोला

राई, आधा तोला हल्दी, १ तोला पिसी हुई लाल मिर्च, आधी छटाँक नमक, २ नींबू, ४ पैसे भर हींग, चाय के २ चम्मच बराबर शक्कर, तथा एक छटाँक मीठा तेल एकत्र कर सबसे पहले आलुओं को उबालकर उनके चार-चार टुकड़े करके रख लें। टमाटरों को भी काटकर रख लें। मटर छीलकर और उबालकर रख लें। फिर थोड़े पानी के साथ प्रथम राई बाद में हल्दी, फिर मिर्च यह सब चीजें अलग-अलग पीस लें। तत्पश्चात् नमक पीसकर पिसी हुई सब चीजें आध पाव पानी में घोल लें और उसी में आलू, मटर और टमाटर छोड़ दें और ऊपर से शक्कर और नीबू का रस भी डाल दें। एक दिन बाद तेल का बघार देकर बर्तन में रख छोड़ें।

टमाटर की मीठी चटनी—टमाटरों को बड़े-बड़े टुकड़ों में काटकर बिना पानी डाले ही उबालिए। गलने के बाद ठण्ढा करके रस निचोड़िये और रस को साफ महीन कपड़े से छान लीजिए। एक प्याला टमाटर के रस के लिए एक प्याला के अनुपात में गन्ने का सिरका मिलाइए और अपनी रुचि के अनुसार थोड़ा सा इमली का रस, नमक, जीरा का चूर्ण, व शक्कर मिलाइए और ऊपर किशमिश बादाम छीलकर

डालिए। इस मिश्रण को साफ बोतल या मर्तबान में डालकर ठीक तरह ढक्कन लगाइए और ३-४ दिनों तक धूप में रखिए। अब टमाटर की मीठी चटनी तैयार है जो रोटी को स्वादिष्ट बनायेगी।

टमाटर का रायता—अच्छा ताजा और कतरा हुआ लाल टमाटर, पालक का पत्ता, अदरक, पात-गोभी, गाजर, चुकन्दर तथा प्याज, सबको महीन कतरकर एक में मिला लें। ऊपर से भुना और पिसा हुआ जीरा, नमक और नीबू का रस मिला लें। बड़ा ही स्वादिष्ट रायता होता है। नीबू के रस की जगह इस रायते में दही भी मिलाया जा सकता है।

टमाटर का सलाद—यदि सच कहा जाय तो सलाद की सारी खूबसूरती और स्वाद टमाटर ही प्रदान करता है। बढ़िया सलाद बनाने के लिए टमाटर, पातगोभी या पालक, गाजर या चुकन्दर को लेकर पतला-पतला काटकर एवं मिलाकर ऊपर से नीबू का रस निचोड़ना चाहिए। यह सलाद यदि भोजन के साथ एक पाव की मात्रा से प्रयोग किया जाय तो यह कठिन से कठिन कब्ज को भी दूर करने में सहायक हो सकता है।

टमाटर की तरकारी—पपीता की तरह टमाटर,

फल और तरकारी दोनों है। कच्चे और पक्के दोनों प्रकार के टमाटरों की तरकारी बनायी जाती है। पर कच्चे टमाटर की तरकारी उतनी लाभदायक और स्वादिष्ट नहीं होती जितनी पके टमाटर की। पके टमाटर को भी तरकारी बनाने के लिए उसे कम से कम समय तक आग पर रखना चाहिये, वरना उसके अधिकांश पौष्टिक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं।

टमाटर की तरकारी अलग और अन्य तरकारियों के साथ भी बनायी जाती है। टमाटर की अलग तरकारी बनाने के लिए कठेस, बड़े-बड़े और पुष्ट टमाटर लेने चाहिए और उनके बड़े-बड़े कतले काट कर भाप द्वारा पकाना चाहिए। बाद को उसमें नमक, मिर्च मिलाकर खाना चाहिए। खुले मुँह के बर्तन में टमाटर की तरकारी भूले से भी नहीं बनानी चाहिये। स्वाद बढ़ाने के लिए टमाटर की तरकारी में सोआ की कुछ पत्तियाँ, अदरक तथा हरीमिर्च के कुछ टुकड़े भी डाले जा सकते हैं।

टमाटर की तरकारी रुचिकारक, अग्निदीपक, पाचक, भूख लगानेवाली, शक्तिवर्द्धक, कब्ज खोलने वाली, मोटापा, अफारा तथा समस्त उदर रोगों को दूर करने वाली होती है। इससे खून साफ होता है और

बढ़ता भी है। वीर्य सम्बन्धी रोग, नेत्ररोग, स्कर्वी, बच्चों का सूखा रोग, मधुमेह, रक्ताल्पता, गठिया, दुर्गन्ध श्वास तथा आन्त्रवृद्धि आदि रोगों में भी टमाटर की तरकारी से बड़ा लाभ होता है। हृदय दौर्बल्य में टमाटर की तरकारी विशेष गुणकारी है तथा शरीर के स्नायुओं के लिए यह रसायन का काम करती है।

टमाटर से रोग निवारण

चर्मरोग—रक्त-दोष के कारण जब त्वचा पर लाल चकत्ते उभरे हों, मुँह पर सूजन हो, दाँतों से खून निकलता हो, तथा स्कर्वी रोग हो गया हो तो इन दशाओं में लाल, पके व रसीले टमाटरों का कच्चा रस बड़ा लाभ करता है।

ज्वर—टमाटर का कच्चा रस सेवन करने से ज्वर की तृषा शान्त होती है, तथा ज्वर भी कम हो जाता है।

नेत्र-रोग—नेत्र-रोग शरीर में विटामिन ए की कमी हो जाने के कारण होते हैं। टमाटर में पर्याप्त मात्रा में विटामिन ए होता है। अतः नेत्र-रोगी को टमाटर के सेवन से लाभ होता है।

अजीर्ण—टमाटर को आग पर रखकर सेकें। फिर उसमें सेंधा नमक और काली मिर्च मिलाकर खावें तो अजीर्ण दूर हो।

मुँह का छाला—टमाटर के रस को पानी में मिलाकर पतला करके उससे कुल्ला करें और टमाटर प्रचुर मात्रा में खायँ, छाले ठीक हो जायँगे।

आन्त्रपुच्छ-प्रदाह—भोजन के प्रथम टमाटर का सेवन सेंधा नमक और अदरक के साथ करने से आन्त्रपुच्छ-प्रदाह में आशातीत लाभ होता है।

खुजली—टमाटर के १ तोला रस में दो तोला नारियल का रस मिलाकर मालिश करें तथा अच्छे लाल टमाटर का मधुर रस प्रातःकाल व सायंकाल २ तोले की मात्रा से पीयें भी। रस को थोड़े गुनगुने पानी में मिलाकर पीने से जल्दी लाभ होता है।

मसूढ़े से खून गिरना—टमाटर का रस ढाई तोला से ५ तोला तक दिन में तीन बार सुबह, दोपहर और शाम को पीने से मसूढ़ों से खून गिरना बंद हो जाता है।

बच्चों का सूखा रोग—एक छोटे चम्मच के बराबर टमाटर का ताजा रस दिन में २-३ बार पिलाते रहने

से बच्चों का सूखा रोग ठीक हो जाता है, साथ ही वे नीरोग व बलवान भी बनते हैं।

मधुमेह— टमाटर का रस व टमाटर की तरकारी का अधिक सेवन करने से मधुमेह के रोगी के रक्त की शुद्धि होकर मूत्र में चीनी की मात्रा कम हो जाती है। इससे खून भी अधिक बनता है।

राजयक्ष्मा—टमाटर के ८ तोले रस में सवा तोला कॉड लिवर आयल मिलाकर भोजन के बाद पिलाते रहने से कुछ सप्ताहों में ही रोग से छुटकारा मिल जाता है।

चेहरे पर काले दाग—१ टमाटर से एक चौड़ा टुकड़ा काटकर चेहरे के काले दागों पर रखकर रोज बाँधते रहने से वे शीघ्र ही मिट जाते हैं।

नाभि टलना—इसको धरण का टलना भी कहते हैं। एक टमाटर के २ भाग करके उनके दोनों टुकड़ों के बीच का गूदा निकालकर रिक्त कर दें और उनमें भुना सुहागा ९ रत्ती भरकर और आग पर गरम कर चूसने से टली नाभि अपनी जगह पर आ जाती है।

दस्त व संग्रहणी—टमाटर के फल को बीच से चीर कर उसमें कुटज चूर्ण १ माशा भरकर और आग पर तपा कर ठंढा करके खाने से दस्त व संग्रहणी में लाभ होता है।

हृदय की धड़कन बढ़ने पर— दो ताजे टमाटरों का रस निकालें और उसमें अर्जुन छाल का १ माशा चूर्ण मिलावें और रोगी को पिलावें तो उसके हृदय की बढ़ी हुई धड़कन शान्त हो।

खूनी बवासीर—आध पाव टमाटर के रस में भूना हुआ जीरा, सोंठ, कालानमक चूर्ण ३-३ माशा मिलाकर सुबह-शाम सेवन करें, या फल को चीरकर और उसमें सेंधा नमक डालकर खायँ, खूनी बवासीर ठीक हो जायगी।

सिर की फोड़ा-फुन्सी— टमाटर के रस में कपूर और नारियल का तेल फेंट कर लगाने से सिर की फोड़ा-फुन्सी में लाभ होता है।

सिर के बालों की रूसी—टमाटर के रस में चीनी मिलाकर सिर को मलने से सिर के बालों की रूसी साफ हो जाती है।

हृल्लास पर—टमाटर का रस १ भाग, चीनी का शर्बत ४ भाग एक में मिला और उसमें थोड़ा लौंग व कालीमिर्च का चूर्ण डालकर सेवन करने से इस रोग में शीघ्र लाभ होता है व जी मचलना उल्टी व प्यास, सबकी शान्ति हो जाती है।

२ करैला

करैला एक प्रसिद्ध तरकारी है जो भारतवर्ष में लगभग सर्वत्र पायी जाती है। यह मलाया, चीन और अफ्रीका में भी होती है।

करैला को संस्कृत में कारवेल्लक, काठिल्ल, सुषुवी, कारवेल्ली, तथा क्षुद्रकारवेल्लक; हिन्दी में करैला, करैली, तथा छोटा करैला; बंगला में करला, उच्छे, कोरोला, छोटा करला तथा छोटा उच्छे; मराठी में कारलें, कार्ली, क्षुद्र कारली तथा लघु कारली; गुजराती में कारेलां, करेटी, कड़वा बेला; अँग्रेजी में बिटर गोर्ड (Bitter gourd) और हेअरी मोर्डिका (Hairy Mordica); तथा लैटिन में मोमोर्डिका चेरन्टिया (Momordica charantia) व मोमोर्डिका मुरिकेटा (Momordica Muricata) कहते हैं।

करैले की लता होती है। इसका फूल पीले रंग का होता है। फल बीच में मोटा और दोनों ओर क्रमशः नुकीला होता है। छिल्का ऊबड़खाबड़ या उभरा हुआ होता है। फल का रंग सामान्यतः हरा होता है जो पकने पर पीलेपन में बदल जाता है,

साथ ही उस वक्त करैले के बीज व गूदा लाल हो जाते हैं।

करैले की उपज बैसाख से आषाढ़ तक खूब होती है। वर्षा होते ही इसकी लता गल-सड़ जाती है। पर वही लता पुनः जाड़े में बढ़कर फलने-फूलने लगती है। जाड़ों में उत्पन्न होने वाला करैला बढ़िया और स्वादिष्ट होता है।

करैले की किस्में

करैला तीन किस्म का होता है :—

(१) **करैला**—यह करैला ३ इंच से लेकर डेढ़ फुट तक लम्बा होता है। इसकी लता लम्बी होती है। यह हरा व सफेद दो रंगों में मिलता है। हरे रंग का करैला अधिक मिलता है और सफेद रंग का कहीं कहीं। सफेद रंग का करैला ही बहुधा बहुत लम्बा होता है। मालवा और मारवाड़ की ओर सफेद करैला विशेष रूप से मिलता है। इस किस्म के करैले का छिल्का पतला होता है और यह खाने में उत्तम होता है।

(२) **करैली**—यह एक इंच से ३ इंच लम्बी होती है, यानी करैला से छोटी। यह प्रायः अण्डाकार

होती है और इसकी लता कम लम्बी होती है। रंग करैला के समान ही होता है और गुण आदि भी।

(३) **जंगली करैला**—इस किस्म के करैले के फल बहुत छोटे तथा बहुत ही कड़ुए होते हैं। जंगली करैले की एक और किस्म होती है जिसकी लता बहुत लम्बी होती है और फल में बीज ही बीज होता है, गूदा नाम मात्र को होता है। यह प्रायः करैली के फल से छोटा होता है।

रासायनिक विश्लेषण

करैला में पानी ९२.४ प्रतिशत, छोटे में कुछ अधिक; खनिज पदार्थ ०.८ प्रतिशत, छोटे में १.४ प्रतिशत; प्रोटीन १.६ प्रतिशत, छोटे में २.९ प्रतिशत; वसा ०.२ प्रतिशत, छोटे में १.०० प्रतिशत; कार्बोहाइड्रेट ४.२ प्रतिशत, छोटे में ९.०० प्रतिशत; कैल्सियम ०.०३, छोटे में ०.०५; फॉस्फोरस ०.०७, छोटे में ०.१४, लोहा प्रतिशत २२ मिलीग्राम, छोटे में ९.४ मिलीग्राम; विटामिन ए प्रति सौ ग्राम इन्टरनेशनल यूनिट २१०; छोटे में भी २१०; विटामिन बी प्रति सौ ग्राम इ० यू० २४, इतना ही छोटे में भी; विटामिन सी दोनों में ८८ मिलीग्राम प्रति सौ ग्राम पाया जाता है।

स्वास्थ्यवर्द्धक गुण

आयुर्वेदानुसार करैला लघु, रूक्ष, तिक्त, विपाक में कटु तथा उष्णवीर्य है। यह रोचन, दीपन, पाचन, पित्तसारक, कृमिघ्न, मूत्रल, उत्तेजक, ज्वरघ्न, मृदुसारक, त्रिदोषनाशक, रक्तशोधक, शोथहर, व्रणशोधक, रोपण, दाह-प्रशमन, चक्षुष्य, वेदना-स्थापन, आर्त्तवजनन, स्तन्य-शोधन, तथा मेद, गुल्म, प्लीहा, शूल, पाण्डु, प्रमेह और कुष्ठ नाशक है।

यकृत और रक्त के लिये लोहा तथा अस्थि, दाँत, मस्तिष्क एवं अन्यान्य शारीरिक अवयवों के लिए फॉस्फोरस की जितनी आवश्यकता होती है उनकी पूरी तौर से पूर्ति एक करैले द्वारा हो जाती है।

करैला की अपेक्षा करैली पचने में विशेष हल्की, जठराग्नि को तेज करने वाली, तथा दस्तावर होती है।

करैले का रोगों में प्रयोग

हाथ-पैरों की सूजन—करैले को पानी में महीन पीस कर सूजन पर लेप करने से सूजन मिट जाती है।

गठिया—फल को पीस कर गठिया की सूजन पर लेप करने से लाभ होता है। साथ ही करैले का भर्ता रोज सेवन करें।

आग से जलना—आग से जल जाने पर जले स्थान पर करैले का रस निकाल कर उसका लेप लगावें, दाह शान्त हो जावेगी।

पीलिया—ताजे करैले को पानी के साथ पीस कर छान लें और रोगी को पिलावें। दो-चार दस्त होकर लाभ होता है।

मुंह का छाला—करैले का रस १ छोटे चम्मच में लेकर उसमें थोड़ी चाक मिट्टी व थोड़ी देशी चीनी मिला दें और रोगी को थोड़ी थोड़ी मात्रा में चटाते रहें।

मधुमेह—इस रोग में ताजे करैलों का १-२ तोला रस रोज पीते रहने से लाभ होता है। या करैलों को टुकड़े-टुकड़े करके छाया में सुखा लें, तत्पश्चात् उसका महीन चूर्ण बना लें और ३ से ६ माशे की मात्रा से मधुमेही को रोज जल के साथ सेवन करावें। इससे पेशाब से चीनी आनी धीरे धीरे बंद हो जाती है। इस रोग में करैली या करैले की तरकारी विशेष रूप से खानी चाहिए।

रक्त-विकार—मधुमेह के लिए जो करैले की चिकित्सा ऊपर लिखी गयी है वही इस रोग में भी उपकारी है।

प्लीहा वृद्धि—करैले के रस में छोटी राई और नमक का चूर्ण मिलाकर सेवन करने से प्लीहा-वृद्धि में लाभ होता है।

गले की सूजन—सूखे करैले को सिरका में पीस कर और गरम करके लेप करने से गले की सूजन मिटती है।

करैला से बनने वाले कुछ खाद्य पदार्थ

करैले की कलौंजी—नर्म-नर्म मझोले करैलों को लेकर ऊपर-ऊपर चाकू से छील डालें और पतीली में पानी चढ़ाकर उन्हें उबालें। जब करैले पक जायँ तब उतारकर ठंढा करके और उनको चीरकर बीज निकाल दें और पानी निचोड़ कर अलग रख लें। अब एक सेर करैलों के लिये निम्नलिखित मसाला एकत्र करें :—

सौंफ एक छटाँक, धनिया एक छटाँक, लौंग छः माशा, कालीमिर्च ६ माशा, दालचीनी ६ माशा, मँगरैला (कलौंजी) २ तोला, लाल मिर्च १ तोला,

बड़ी इलायची ६ माशा, सोंठ १ तोला, सफेद जीरा ३ माशा, काला जीरा ३ माशा, हींग ३ रत्ती, नमक १ छटाँक, अमचुर सवा छटाँक, और दही सवा छटाँक।

दही, नमक और अमचुर के सिवा सभी मसालों को पीस डालें और आधी छटाँक घी में सबको भून लें। तत्पश्चात् उसमें दही, अमचुर और नमक मिलाकर करैलों को भर दें और डोरे से बाँध-बाँध कर कड़ाही में रखते जायँ। फिर डेढ़ पाव कड़ुवा तेल उसमें डाल कर पकाएँ। जब करैले पककर लाल हो जायँ तो उतारकर भोजन के काम में लाएँ।

यदि दही के करैले बनाने हों तो एक खुले कलई किये हुये बर्तन में एक पाव दही बिलो लें और उपर्युक्त लाल किये हुये करैलों को उसमें डालकर उसे आग पर रख दें, ढँके नहीं। जब करैले दही पी लें तो उन्हें बर्तन में से निकाल कर किसी चीनी या शीशे के बर्तन में रखें और खायँ।

करैले का अँचार—५ सेर नरम और छोटे छोटे करैलों को लें और उनके ऊपर का छिलका चाकू से खुरचकर छील डालें। फिर एक तोला नमक और छः माशा हल्दी को पीस कर उसमें करैलों को सौंद

कर किसी बर्तन में ऐसे रखें कि करैलों का तीता पानी निथर कर अलग हो जाय। तत्पश्चात् करैलों को साफ पानी से धोकर और कपड़े से पोंछ कर तथा उनके पेट को चाकू से चीर कर नीचे का मसाला भर दें और प्रत्येक करैले को डोरे से बाँध दें। इसके बाद उन्हें अमृतबान में भर कर ऊपर से ढाई पाव नीबू का रस छोड़ दें। मुँह को ढक्कन से बंद करके कपड़े से बाँध दें और ३ दिन तक धूप में रख छोड़ें। चौथे दिन ४ अंगुल ऊँचा कड़ुआ तेल उसमें छोड़ें।

मसाला—धनिया, मेथी और हल्दी को हल्का भूनकर और मँगरैला, राई, नमक व मिर्च को बिना भूने पीस लें। पिसे हुए मसाले को सरसों के तेल में सान लें।

करैला की तरकारी—करैला की तरकारी बनाते वक्त उसे छीलना नहीं चाहिए, बल्कि पूरे करैले को उसके छिल्के समेत काटकर तरकारी बनानी चाहिए। कटी हुई तरकारी को नमक के पानी से मलमल कर धोना और उस पानी को फेंक देना भी ठीक नहीं। कारण, ऐसा करने से करैले का बहुत सा उपयोगी रस व्यर्थ नष्ट हो जाता है। करैले की तरकारी को घी और जीरा से छौंकना चाहिए और धीमी आँच पर भून लेना चाहिए, पर तरकारी को जलने न

देना चाहिए। तरकारी के पक जाने पर उसमें अन्दाज से नमक छोड़ लेना चाहिए और खाना चाहिए। करैले की तरकारी में मसाला आदि छोड़ना, उसके गुणों को नष्ट करना है।

करैले का भर्ता—करैले को कण्डे की आँच में भून कर या थोड़े पानी में उबाल कर, उसके सीझ जाने पर उसे मसल कर भर्ता का रूप देना चाहिए। तत्पश्चात् उसमें सेंधा नमक व काली मिर्च मिलाकर खाना चाहिए। कुछ लोग करैले के भर्ता में, चूँकि वह खुद कड़ुआ होता है, मिर्च मिलाना पसंद नहीं करते। कुछ लोग इसमें सरसों का तेल व लहसुन के टुकड़े डाल कर खाते हैं।

३ बैंगन

परवल की तरह बैंगन भी भारतवर्ष की एक सुप्रसिद्ध तरकारी है, जो यहाँ सर्वत्र बोयी और खायी जाती है।

बैंगन का फल २ से ९ इंच तक लम्बा होता है, और यह गोल भी होता है। बैंगन, श्वेत, श्वेतहरिताभ, बैंगनी रंग का काला, तथा रक्ताभ नीला आदि कई रंगों का होता है। बैंगन के पेड़ में फूल व फल वर्ष में कई बार लगते रहते हैं।

संस्कृत में बैंगन को वृन्ताक, वार्ताक, भण्टाक; हिन्दी में बैंगन, बेगुन, भंटा, भाँटा, बताऊँ; मराठी में बाँगी, बाँगे; गुजराती में बैंगनी, रीगंणा; बँगला में बेगुन, बोंग, वातकि; अँग्रेजी में ब्रिन्जल, तथा एगप्लांट; और लैटिन में सोलैनम मेलॉन्जीना (Solanum Melongena) कहते हैं।

रासायनिक विश्लेषण

जल ८८ से ९१.५ प्रतिशत, खनिज पदार्थ ०.५ प्रतिशत, प्रोटीन १.३ प्रतिशत, वसा ०.३ प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट ६.४ प्रतिशत, कैल्सियम ०.०२ प्रतिशत, फॉस्फोरस ०.०६ प्रतिशत, लोहा १.३ मिलीग्राम प्रति १०० ग्राम, विटामिन ए ५ इं० यू० प्रति १०० ग्राम, विटामिन बी$_1$ १५ इं० यू० प्रति १०० ग्राम, विटामिन बी$_2$ काफी तथा विटामिन सी २३ मिलीग्राम प्रति १०० ग्राम पाया जाता है।

रोगों में बैंगन के प्रयोग

बवासीर—मुर्गी के अण्डे के आकार के सफेद बैंगन का भर्ता खाने से बवासीर ठीक हो जाती है।

सायटिका—बैंगन को रेंडी के तेल में तलकर

उसमें अन्दाज से हींग व नमक मिलाकर सेवन करने से सायटिका में लाभ होता है।

पेट फूलना-गैस बनना—ताजे लम्बे व काले या बैंगनी रंग के बैंगन की तरकारी खाने से पेट के फूलने व गैस बनने की बीमारी दूर हो जाती है। यह तरकारी थोड़ी मात्रा में खानी चाहिए और उसे लहसुन व हींग से छौंकना चाहिए।

प्लीहा वृद्धि—इस रोग में बैंगन की तरकारी खाना गुणकारी होता है।

हब्बा-डब्बा—इस रोग को पसली चलना भी कहते हैं। इसमें बैंगन को भूनकर और सज्जीखार मिलाकर पेट पर बाँधने से तथा बहुत छोटे-छोटे बैंगनों की माला सी बनाकर रोगी बच्चे के गले में धारण कराने से लाभ होता है।

अनिद्रा—सायंकाल को बैंगन के भरते में शहद या सफेद प्याज मिलाकर सेवन करने से रात में अच्छी निद्रा आती है।

सूजन—बैंगन को पकाकर उसकी पुल्टिस बना कर वेदनायुक्त सूजन के स्थान पर बाँधने से लाभ होता है।

नारू—बैंगन को भूनकर और उसमें दही मिला-

कर नारू के स्थान पर बाँधते रहने से ७ दिन के भीतर ही नारू का कीड़ा निकल जाता है।

दंत पीड़ा—बैंगन के बीजों को आग में जलाकर उसके धुएँ की धूनी नलिका द्वारा दर्द के स्थान पर देने से दर्द मिट जाता है।

बैंगन से बनने वाले कुछ खाद्य पदार्थ

बैंगन की कलौंजी—नर्म नर्म मझोले बैंगनों को लेकर और चीरकर अलग रख दें। अब एक सेर बैंगनों के लिए निम्नलिखित मसाला एकत्र करें:—

सौंफ १ छटाँक, धनियाँ १ छटाँक, लौंग छः माशा, कालीमिर्च छः माशा, दालचीनी ६ माशा, मँगरैला २ तोला, लालमिर्च १ तोला, बड़ी इलायची ६ माशा, सोंठ १ तोला, सफेद जीरा ३ माशा, काला जीरा ३ माशा, हींग ३ रत्ती, नमक १ छटाँक, अमचुर सवा छटाँक, दही सवा छटाँक।

दही, नमक व अमचुर के सिवा सभी मसालों को पीस डालें और आधी छटाँक घी में भून लें। तत्पश्चात् उसमें दही, अमचुर और नमक मिलाकर बैंगनों में भर दें और डोरे से बाँध-बाँधकर कड़ाही में रखते जायँ। फिर डेढ़ पाव सरसों का तेल उसमें डालकर

पकाएं। जब बैंगन पककर लाल हो जायँ तो उतारकर काम में लायें।

यदि दही के बैंगन बनाने हों तो एक खुले कलई किये हुए बर्तन में एक पाव दही बिलो लें और उन लाल बैंगनों को उसमें डालकर उसे आग पर रख दें, ढँके नहीं। जब बैंगन दही पी लें तो उन्हें बर्तन में से निकालकर किसी चीनी या शीशे के बर्तन में रखें।

बैंगन का अँचार—अच्छे बैंगनों को लेकर १०-१५ मिनट तक उन्हें खौलते पानी में रखने के बाद निकाल लें। तत्पश्चात् उन्हें बीच से चीरकर नीचे का मसाला भर दें:—

धनियाँ, मिर्च, मेथी, हल्दी, मँगरैला व राई हल्का भूनकर पीस लें। मिर्च, मँगरैला व राई को न भूनें। अब सरसों के तेल में मसालों को मिला लें व नमक भी अन्दाज़ से डाल दें।

बैंगनों में मसाला भर चुकने के बाद उन्हें डोरे से बाँध दें और तेल में लपेट कर उन्हें एक दिन धूप में रखें। फिर किसी बर्तन में तेल भर कर उन्हें उसी में डाल दें और १०-१५ दिन पुन. धूप दिखावें। ऐसा करने से अँचार साल भर खराब न होगा।

बैंगन की तरकारी—बैंगन की पाँच किस्में होती

हैं—काला गोल, काला लम्बा या बारहमासी, गोलहरी भाँटिन जो सफेद चित्तीदार होती है, सफेद अण्डाकार जिसे बिलायती भाँटा भी कहते हैं, तथा लाल बैंगन जो टमाटर की तरह होता है। इन पाँचों में बारहमासी बैंगन की तरकारी सबसे अच्छी बनती है।

तरकारी के लिए बैंगन नरम-नरम और ताजे लेने चाहिए और धोने के बाद काटकर जीरा घी से छौंकना चाहिए। मसाला बिल्कुल नहीं डालना चाहिए अन्यथा उसका बादीपन और बढ़ जायगा। बैंगन की तरकारी पक जाने पर उसमें दही और धनिया की पत्ती मिलाकर खाना चाहिए।

बैंगन-भाजा—बैंगन-भाजा बंगालियों का प्रिय खाद्य है। इसके बनाने की विधि अत्यन्त सरल है। पूरे बैंगन के तीन-चार गोल-गोल टुकड़े करके और उनमें नमक हल्दी लगाकर उन्हें घी या शुद्ध सरसों के तेल में तल लेते हैं। यह भाजा खाने में अत्यन्त स्वादिष्ट होता है।

बैंगन का भर्ता—बैंगन को कण्डे की आग में जो बहुत तेज न हो भून कर और ऊपर का छिल्का हटाकर उसमें सेंधा नमक व कालीमिर्च मिलाकर भर्ता तैयार करें। स्वस्थ मनुष्य इसमें हरी या लाल मिर्च

व शुद्ध सरसों का तेल भी डाल सकते हैं। ऐसा करने से बैंगन का भर्ता अधिक स्वादिष्ट हो जाता है। भर्ते को घी या तेल में तलकर खाना ठीक नहीं।

४ परवल

परवल, भारतवर्ष की एक उत्तम तरकारी है। उत्तर प्रदेश के गंगातटवर्ती प्रान्तों में, बंगाल, पंजाब, आसाम आदि में विशेषतः रेतीली भूमि में इसकी पैदावार अच्छी होती है। इसकी लता बड़ी लम्बी होती है। परवल कड़ुआ और मीठा दो प्रकार का होता है। मीठे परवल की तरकारी बनती है और कड़ुआ परवल औषधियों में व्यवहृत होता है।

मीठे परवल को संस्कृत में स्वादु पटोल, राज-पटोल, जनवल्लभा, सुशाका आदि कहते हैं। हिन्दी में परवल, परवर, परोरा, तथा पटोली; मराठी में पड़वल; गुजराती में पाड़र, मीठा पटोल; बंगला में पटोल, स्वादु पटोल; अँग्रेजी में सेसपाडुला (Sespadula); तथा लैटिन में ट्रायकोसेन्थेस डायोइका (Trichosanthes Dioica) कहते हैं। कड़ुवे परवल को संस्कृत में तिक्तपटोल, कुलक, पाण्डुक, राजीफल आदि; हिन्दी में कड़ुवा परवल; मराठी में

कड़ुपड़वल; गुजराती में कड़ुवा पटोल: बंगला में पलतालता; तथा लैटिन में ट्रायकोंसेन्थेस कुकुमेरिना (Trichosanthes cucumerina) कहते हैं।

रासायनिक संगठन

परवल में जल ९२.३ प्रतिशत, खनिज द्रव्य ०.५ प्रतिशत, प्रोटीन २.५ प्रतिशत, वसा ०.३ प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट १.९ प्रतिशत, कैल्सियम ०.०३ प्रतिशत, फॉस्फोरस ०.०४ प्रतिशत, तथा १७ मिलीग्राम लोहा पाया जाता है।

परवल द्वारा रोग-निवारण

आग से जलने पर—परवल के काढ़े में कपड़ा भिगोकर जले स्थान पर रखने से जलन शान्त हो जाती है।

सिरदर्द—कड़ुए परवल की जड़ को पानी के साथ पीसकर माथे पर लेप करने से सिरदर्द में लाभ होता है।

बाल झड़ना—कड़ुए परवल के पत्तों को कूटकर उनका रस निकालें और सिर के बालों की जड़ों में उससे मालिश करें और लगावें तो बाल झड़ना और गंज—दोनों मिटें।

तीव्र ज्वर—कड़ुए परवल का पंचांग ३ माशा और धनिया ३ माशा, दोनों को जल में भिगोकर रात भर रहने दें। सुबह उस जल को छानकर रोगी को पिलावें। एवं पुनः प्रातःकाल भिगोकर शाम को पिलावें। ऐसा २-४ दिन करें। इस योग से हर प्रकार का तीव्र और कष्टप्रद ज्वर दूर हो जाता है।

कै दस्त—कड़ुए परवल के पत्ते, जौ, और धनिया तीनों को मिलाकर काढ़ा तय्यार करें और ठंढा करके उसमें शहद मिलाकर रोगी को पिलावें, कै-दस्त की बीमारी में लाभ होगा।

उपदंश—कड़ुए परवल का पत्ता, नीम की छाल, त्रिफला और गिलोय का काढ़ा कुछ दिनों तक सेवन करने से सब प्रकार का उपदंश रोग नष्ट होता है।

मुँह का छाला—कड़ुए परवल का पत्ता, तथा नीम, जामुन, आम और चमेली के पत्तों का काढ़ा बनाकर उससे कुल्ला करने से मुँह के छाले दूर हो जाते हैं।

पित्तज ज्वर—कड़ुए परवल का पत्ता और इन्द्र-जौ के काढ़े में शहद मिलाकर सेवन करने से प्यास, गर्मी सहित भयंकर पित्तज ज्वर की शान्ति होती है।

सब प्रकार का ज्वर—कड़ुआ परवल, बच और

चिरायता, तीनों को एक साथ मिलाकर काढ़ा बनावें और ज्वर के रोगी को पिलावें तो सब प्रकार के ज्वरों में लाभ हो।

परवल से बनने वाले कुछ खाद्य पदार्थ

परवल की कलौंजी—नर्म-नर्म मझोले परवलों को लेकर और चीरकर बीज निकाल दें। अब एक सेर परवलों के लिए निम्नलिखित मसाला एकत्र करें।

सौंफ १ छटाँक, धनियाँ १ छटाँक, लौंग छः माशा, काली मिर्च ६ माशा, दालचीनी ६ माशा, मँगरैला (कलौंजी) २ तोला, लाल मिर्च १ तोला, बड़ी इलायची ६ माशा, सोंठ १ तोला, सफेद जीरा ३ माशा, काला जीरा ३ माशा, हींग ३ रत्ती, नमक १ छटाँक, अमचुर सवा छटाँक, दही सवा छटाँक।

दही, नमक और अमचुर के सिवा सभी मसालों को पीस डालें और आधी छटाँक घी में भून लें। तत्पश्चात् उसमें दही, अमचुर और नमक मिलाकर परवलों में भर दें और डोरे से बाँध बाँध कर कड़ाही में रखते जायँ। फिर डेढ़ पाव सरसों का तेल उसमें डालकर पकाएँ। जब परवल पककर लाल हो जायँ तो उतारकर काम में लाएं।

यदि दही के परवल बनाने हों तो एक खुले कलई किये हुए बर्तन में एक पाव दही बिलो लें और इन लाल परवलों को उसमें डालकर उसे आग पर रख दें, ढकें नहीं। जब परवल दही पी लें तो उन्हें बर्तन में से निकालकर किसी चीनी या शीशे के बर्तन में रखें।

परवल का अँचार—परवलों को ऊपर से हल्का-हल्का छीलकर रखें। एक बर्तन में पानी खौलाकर नीचे उतार लें और परवलों को उस पानी में डाल दें। १०-१५ मिनट बाद उन्हें पानी में से निकाल लें। अब उन्हें बीच से चीरकर नीचे लिखे मसाले को भर दें।

धनियाँ, मिर्च, मेथी, हल्दी, मँगरैला (कलौंजी) व राई हल्का भूनकर पीस लें। मिर्च, मँगरैला व राई को न भूनें। अब सरसों के तेल में इन मसालों को मिला लें। नमक अन्दाज से डालें।

परवलों में मसाला भरने के बाद उन्हें डोरे से बाँध दें और उन्हें तेल में डुबोकर एक दिन धूप में रखें। फिर बर्तन में रखकर उसमें तेल भर दें और उस अँचार भरे बर्तन को पुनः १०-१५ दिन धूप दिखावें। इससे अँचार साल भर खराब न होगा।

परवल की सलाद—नरम नरम परवलों को लेकर पतला-पतला गोल-गोल काट लें। मूली के भी वैसे ही पतले और गोल कतले कर लें। फिर दोनों को थोड़ी सी मूँग या चने की अँकुरी में हल कर लें। ऊपर से थोड़ी सी धनियाँ या पुदीने की पत्तियाँ और आधा कागजी नींबू का रस डालकर परवल के सलाद का मजा लेना चाहिए।

परवल और सेवों का जायकेदार सलाद—नरम परवलों के बीज निकालकर अलग रख छोड़ें। अब थोड़ी किशमिश और पोदीने की पत्ती को लेकर उन्हें एक साथ परवलों में भर दें उसके बाद थोड़ा मीठा दही लेकर उसे मथें और उसमें केसर, जावित्री, देशी गुड़ अन्दाज से मिलाकर तक्कर बना लें। तत्पश्चात् उन भरे परवलों को उसी तक्कर में डाल-कर दो घंटों तक ढका रहने दें, बाद को मजे लेकर खायें।

परवल का मीठा रायता—ताजे और नरम नरम परवलों को लेकर उनके छोटे छोटे टुकड़े छिल्कों सहित काट डालिए। फिर मथे हुए मीठे दही में उन टुकड़ों को छोड़ दीजिए। ऊपर से छोटी इलायची का चूर्ण, देशी चीनी तथा साफ किये हुए किशमिश के

कुछ दाने डालकर सबको एकरस कर लीजिए। यही परवल का मीठा रायता है।

परवल का नमकीन रायता—ताजे हरे हरे और नरम नरम मीठे परवलों को लेकर उन्हें कद्दूकस पर कस लीजिए। अब दही, पुदीने की पत्तियों, प्याज के बारीक टुकड़ों, राई के चूर्ण तथा नमक के मिश्रण से एक घोल तय्यार कीजिए। तत्पश्चात् परवल के लच्छों को उसमें डालकर एकरस कर लीजिए। परवल का स्वादिष्ट रायता तय्यार हो जायगा।

परवल आलू की तरकारी—खड़ा परवल और बेछिला आलू लेकर पहले खूब साफ धो डालें। अब परवलों के दोनों सिरे काट दें और आलुओं को किसी नुकीली चीज से कई जगह गोद दें। तत्पश्चात् बटुली आदि सँकरे मुँह के बर्तन में थोड़ा घी डालकर जीरा लौंग आदि का हल्का फोरन दें और परवल आलू को उसमें डालकर थोड़ी देर तक चलावें। बाद में हल्दी, नमक और थोड़ा इलायची का दाना डालकर ढँक दें। जब गल जाय तो उसमें थोड़ा दही डाल कर और सबको एकरस करके उतार लें।

परवल का चटपटा—छिल्का सहित नरम परवल लेकर उनके बीज निकाल दें। तथा छिल्का सहित

उबले नये आलुओं को बारीक काट कर और उसमें अन्दाज से नमक-मिर्च चूर्ण, हरे पुदीने की पत्तियाँ एवं नीबू का रस मिला कर परवलों में भर दें और खायँ। परवलों में आलू की जगह केले का भर्ता भी भरा जा सकता है। कच्चे केले का भर्ता इस तरह बनावें :—

कच्चे केले को छीलकर उसको खूब बारीक काटिए और जीरे का फोरन देकर उसे भून डालें। भूनते समय उसमें थोड़ी मिर्च, हल्दी व नमक भी डालें। भुन जाने पर केले के गूदे का भर्ता बनाकर और थोड़ा नीबू का रस उसमें निचोड़ कर उसे परवलों में भर दें।

परवल का चटपटा बनाने की एक और विधि है—

खड़े परवलों के दोनों सिरों को काटकर पानी में उबाल डालें। तत्पश्चात् एक कटोरी में घी, नमक और नीबू के रस का मिश्रण रखें और उबले परवलों को उसी में बोर बोर कर खायँ। इस चटपटा को खाते समय परवलों का गरमागरम होना लाजिमी है।

परवल का भर्ता—परवल का भर्ता ठीक उसी प्रकार बनाना चाहिए, जिस प्रकार करैले व बैंगन के भर्ते बनाये जाते हैं। करैले व बैंगन के भर्ते बनाने की विधि ऊपर लिखी जा चुकी है।

❀ स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकें ❀

अमृतसागर नागरी सजिल्द	...	८०)००
अदरक, सोंठ, हल्दी, पीपल	...	३)००
अंगूर, अनार, सेब, संतरा	...	३)००
इलाजुलगुर्बा नागरी		२४)००
पपीता, केला, अमरूद, शरीफा	...	४)८०
शार्ङ्गधर संहिता सटीक	...	छप रही है।
चाय के गुण और दोष	...	४)००
डाक्टर तुलसी	...	३)००
डाक्टर दूध	...	४)००
डाक्टर शहद	...	३)००
डाक्टर आम	...	३)००
डाक्टर गन्ना	...	३)००
डाक्टर जल	...	३)००
डाक्टर त्रिफला	...	४)००
डाक्टर गेहूँ और डाक्टर चना	...	३)००
डाक्टर बेल	...	३)००
डाक्टर तुलसी	...	३)००
दाल	...	३)००
प्याज के उपयोग	...	३)००
दूध और दूध से बनी चीजें	...	३)००
नमक के गुण और दोष	...	३)००
नीम और उसके सौ उपयोग	...	३)७५
मिट्टी चिकित्सा	...	३)००
मूली, गाजर, शलजम, चुकन्दर	...	४)७५
लहसुन के उपयोग	...	४)५०
सूखे मेवे	...	३)००
सोयाबीन	...	४)७५
हंसराज निदान सटीक	...	१०)००

तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड,
पोस्ट बाक्स ८५, १—त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ—२२६००१